

П Р А В И Л А

для желающих наслаж-
даться долголѣтною
жизнію.



ИЗДАНІЕ

Августа Вицмана.

САНКТПЕТЕРБУРГЪ,

1799 году.



Рукопись подъ названіемъ: „Пра-
вила для желающихъ наслаждаться
долголѣтною жизнію,, отъ Санктле-
тербургской цензуры напечатать по-
зволяется. Маѣм 14 дня 1799 года.

Семейъ Копельниковъ.



Правила для желающихъ наслаждаться долголѣтною жизнiю.

Жизнiю тѣла называютъ свободно дѣйствующее состоянiе *жизненной силы* и съ оною нераздѣльно соединенное движенiе и дѣйствiе частей тѣла.

Жизненная сила есть тончайшая, проникательнѣйшая и самая невидимая сила природы каковая до нынѣ неизвѣстна.

Она подвержена въ коихъ перемѣнамъ соотношенiю съ различнымъ составу каждаго тѣла и поному болѣе или менѣе соединена она съ тѣлами. Тѣла имѣющiя *жизненную силу*, называющся тѣлами *Органическими* — *Растительныя* и *животныя*.

Дѣйствiе *жизненной силы* видимъ мы ежедневно, но не можемъ проникнуть ея свойства.

Она есть главнѣйшая сила тѣла со-держащая, въ коихъ она пребываетъ.

Она всѣ силы свои напрягаетъ къ сопротивленію вліянію прочихъ силъ природы насъ разрушающихъ на прим: мороза, гнилости.

Жизненная сила ослабѣваетъ, или совершенно отъбѣгается отъ великой стужи, отъ нѣкоторыхъ потрясеній, на пр: молніи, яда, ужаса, — она возбуждается, укрѣпляется, питается особливо свѣтомъ, теплотою, воздухомъ, или такъ называемымъ жизненнымъ воздухомъ.

Жизненная сила наполняетъ всѣ части Органическаго, жизнью одареннаго тѣла, какъ твердья, такъ и жидкія, но дѣйствуетъ различно.

Такимъ образомъ жизненная сила есть покомъ способность, самая же жизнь дѣйствіе.

Слѣдовательно жизнь тѣла животного зависитъ вообще отъ количества жизненной силы, отъ большей или меньшей твердости частей тѣла, и свойства тѣхъ частей, кои для жизни необходимо потребны, а особливо, отъ скорѣйшаго или медлѣннѣйшаго исчезанія и отъ болѣе или менѣе совершеннаго противуборствованія жизненной силы.

Жизнь всякой твари можетъ быть или продолжена или сокращена.

И по сему продолженіе жизни всеконечно возможно, естественнo и есть нашъ первый священнѣйшій долгъ.

Мы не сами себя одарили жизнью, слѣдовательно не должныствуемъ лишать себя оной.

Ради сего Богъ благоволилъ произрастити врачевныя прозябенія, одарилъ насъ смысломъ и разсужденіемъ, дабы познавать ихъ и употреблять.

Въ мѣстахъ довольно возвышенно лежащихъ находится вообще больше достигшихъ глубокой старости спариковъ, нежели въ мѣстахъ низко лежащихъ.

Въ умеренно холодныхъ климатахъ человекъ вообще большей достигаетъ старости, нежели въ жаркихъ.

Чѣмъ больше человекъ повинуется природѣ и ея законамъ, тѣмъ долѣе живетъ.

Все достигавшіе старости люди были женаты и болѣе нежели одинъ разъ, обыкновенно даже и въ великой старости.

Нѣтъ ни одного примѣра, чтобы безбрачной человѣкъ достигъ самой глубокой старости.

Вообще старыя больше въ женскомъ полѣ нежели въ мужескомъ, но глубочайшей человѣческой старости достигаютъ только мужчины.

Первая половина жизни должна быть дѣятельная и наиболѣе съ трудами сопряженная.

Въ послѣдней половинѣ къ старости полезенъ образъ жизни спокойнѣйшій и единообразнѣйшій.

Тѣ люди жили долѣе, которые съ молодости привыкли болѣе произрастѣнїямъ и почти во все не употребляли мяса.

Человѣку необходимо потребна и поспѣшествуемѣе долгомѣ жизни иѣкоторая степень образованїя.

Для долговременной жизни, жизнь сельская поспѣшествуетъ, городская же препятствуетъ.

Случались примѣры, что у иѣкоторыхъ людей на 60 или 70 году, лѣта, въ которыя другїе умираютъ, прорѣзались новые зубы и росли волосы и сїи люди послѣ того живали долго.

Строеніе человѣческаго тѣла и
жизненная сила весьма долгое время мо-
гутъ сохранять существованіе и дѣя-
тельность, то есть, человѣкъ можетъ
жить весьма долго.

Хорошій желудокъ, здоровые пищева-
рительныя орудия, доставляющіе
вареную пищу, хорошее раздраженіе
груди, здоровое легкое, надлежащее ко-
личество и отдаленіе жизненной силы,
умѣренное и не слишкомъ горячее и сѣ-
лашое кѣлоу не сѣженіе, надлежащій
образъ воздѣху, согревающій и врачующій
естественныя силы, развѣшаніе и со-
вершенное бѣе всякихъ погрѣшностей
спроситъ всего тѣла, никакихъ слабос-
тиаъ не допускающее свойство всякой
части, надлежащее раздраженіе твер-
дыхъ и жидкихъ частей, сохраненіе
силъ къ долговѣчному подвѣду надеж-
ду къ долговѣчной жизни.

Испытание искусное, продолжилось въ
человѣческой, состоявшей въ сѣдланій и
уношеніи сѣдланій правды 1)
когда-то въ жизни сѣдланій
была сама по себѣ надлежущая
образомъ дѣлать и принимать сколько
потребуется нимаемо; 2) часами чело-
вѣ-

человѣка тѣла должно дать надлежащую силу и твердость; 3) отвращеніе всего того, что можетъ умалить жизнь. — Возстановленіе потерянныхъ силъ долженствуетъ производиться съ удобностію и порядочно.

По сему истинное искусство продлить вѣкъ, состоитъ въ избѣжаніи того, что вѣкъ сокращаетъ и въ познаніи и употребленіи тѣхъ способовъ которые вѣкъ продлить могутъ.

Причины вѣкъ сокращающія суть слѣдующія:

Рожденіе отъ слабыхъ и немощныхъ родителей, ибже воспитаніе, неумѣренная любовь къ женскому полу, отъ чего пропадаетъ сила къ дѣторожденію, самоосхверненіе какъ физическое такъ и моральное, неумѣренное и преждевременное напряженіе душевныхъ силъ. Болѣзни, неблагоприятное оныхъ леченіе отъ влощадныхъ лѣкарей, и отъ невѣждъ и проч. насильственные роды смерти, склонность къ самоубійству, нечистота воздуха; тѣсное общежитіе людей въ большихъ городахъ, неумѣренность въ пищѣ и нишій, нынѣшніе поваренное искусство; крѣпкіе напитки,

несчастныя, плачевныя душевныя рас-
положенія и страсти, уныніе духа; ве-
ликіе напрасныя труды, страхъ приви-
дѣній, грому, смерти и проч. Праздность,
недѣятельность, скука, безмѣрное на-
пряженіе воображенія, воображеніе болѣз-
ней, съ лишкомъ великая чувствитель-
ность, всякія яды, старость естест-
венная или преждевременно приключив-
шаяся отъ непорядочной жизни.

Причины послѣдствующія долгой
жизни суть: благополучное рожденіе
отъ здоровыхъ родителей въ счастли-
вую минуту; ибо дѣти суть почти
изображеніе родителей. Отъ радостнаго
и счастливаго обремененія счастливое
разрѣшеніе отъ бремени. Слабымъ, не-
здоровымъ и болѣзнымъ подверженнымъ
людямъ никогда не должно бы жениться.
Дѣти все наследуютъ. Беременнымъ
должно воздерживаться больше обыкно-
веннаго отъ пищи, питья, пласокъ и пр.
Отъ перваго ухода, литанія и воспи-
танія зависитъ все; тотчасъ послѣ ро-
жденія и вообще въ первыхъ мѣсяцахъ
должно младенца питать только мами-
нымъ молокомъ. Вскорѣ младенцу да-
вать порядочное слабительное, но не да-

квашу сыроу, ребарбаду и сему подобнаго. Тщательно мыть, купать и негрѣбо повивать и давать пищу, которая удобно варится, но не давать мясныхъ и рыбныхъ жирныхъ бжнствъ, также не давать кофею, чаю, шоколаду, вина и проч. но давать чистое, легкое, здоровое употребленное вино, не давать гонимы, пока у младенца еще не вѣс зубы вышлн. Ежедневно перемѣнять бѣлье, дышать свѣжій воздухъ, не сильно качать и не снзавишь младенца такъ, чинобъ свѣтъ со стороны, или чрезъ голову на дитя падать. Еслили какая мать слаба, не нпааетъ себя съ лишномъ заботою или удовольствіемъ веселиться предночтаспѣ удовольствіемъ питать дѣтокъ, но должно выбирать чистую, здоровую, молодую, недавно родившую кормилицу. Дѣтей не должно держать въ большемъ теплѣ. Дѣтское плашь должно быть широко, легко и не намѣху, потребно всенное движеніе на открытомъ воздухѣ, беречься, чинобъ склонность къ дѣторожденію не возбудилась съ лишномъ ранокремеемъ и чинобъ ребенокъ не подвергся самозажаренію, чему весьма часто бывають причины, няньки и слуги. Тренидане ро-

дители, воспитатели, опекуны; сохраняй-
тесь юности савдоный сего порока. Бѣ-
гите, бѣгите онаго! — давань юношамъ
бѣзъ рабору всякихъ романовъ, комедій и
стихотвореній. Они опаснѣе самаго вре-
днѣйшаго яду, какуральная исторія, гео-
графія сунъ безвреднѣйшія предметы
и, въ которыхъ юношескиво долженств-
вуетъ научаться.

Дѣятельное и трудолюбивое юноше-
ство. Сіе предупреждаетъ отъ всякаго
разрушенія. *Праздность есть мать*
всѣхъ пороковъ.

Воздержаніе отъ наслажденія физи-
ческаго любовью съ юношествомъ и въ без-
брачнѣствѣ, есть лучшее средство для
долголѣтней жизни. Всякъ покущайся о
долготѣ и цвѣтѣ своей жизни, долженъ
убиравать обхожденія съ женскимъ поломъ
до 24 и до 25 лѣтъ, но не менѣе сего
долженъ жениться, тогда наслажденіе и
плоды брака будутъ сугубо драгоцѣнны.
Обхожденіе же съ женскимъ поломъ прѣж-
де силъ лѣтъ начатное прекращаетъ въѣвъ.
Сила мужескива отъ того истощается,
человѣкъ становится хвѣрь, слабъ, бѣд-
ственнѣе, драгъ прѣдсмертнѣе: поды-
гается заразаніе и венерическою болѣзніе;

симъ ужаснѣйшимъ ядомъ, который нынѣ болѣе и болѣе распространяется и со-кровеннымъ образомъ убиваетъ людей. Вреденъ предрасудокъ сей: должно освобождать себя отъ излишнихъ соковъ дѣторожденія. Натура сама себѣ пособствуетъ. *Постись*, но ешь живи умеренно. Убѣгай весьма пылательныхъ вѣспѣвъ и горячихъ напивковъ и *работай*, то ты достигнешъ глубокой, здравой, веселой и честной старости.

Щастливое супружество. Есть способъ наипаче послѣдствующій долготѣйшей жизни, важнѣйшая подпора Государства, всеобщаго покоя и блаженства. Избирай по склонности.

Сонъ; есть нуженъ, полезенъ, необходимъ, человекъ безъ надежды и сна есть несчастнѣйшее твореніе на земли.

Излишекъ и недостатокъ сна вредителенъ. Чѣмъ кто моложе, тому тѣмъ болѣе потребно сна, чѣмъ кто старѣе, тому тѣмъ менѣе оный нуженъ: во снѣ возобновляются силы самымъ спокойнѣйшимъ и совершеннѣйшимъ образомъ. Продолжительное бдѣніе прекращаетъ жизнь.

Никто не долженъ спать менѣе 6 и болѣе 8 часовъ. Никогда не должно воздерживаться отъ сна предъ полунощью. Благвременный сонъ, раннее вставаніе дѣлаетъ человека здоровымъ, умнымъ и богатымъ. Утреннее время есть время золотое. Спальня должна быть высока, и еслили можно противъ открытаго поля, такъ чтобъ чрезъ дѣлавъ день была она открыта свѣжему воздуху, въ ночи должно быть тихо, тишина, при чемъ должно замѣнить, что свѣтъ отъ ночниковъ препятствуетъ сну, а куреніе отъ огня очень вредно. Вечеру есть не много и при томъ холодная вѣтра, за долго предъ тѣмъ временемъ когда ложится спать. Не спать сидя, постель не должна быть высока, лежать нарочито прямо, но чтобъ голова, была нѣсколько возвышена. Предъ сномъ не читать ничего и не учить, освободить шѣю и душу, дабы наслаждаться спокойнымъ тихимъ, укрѣпляющимъ сномъ.

Тѣлодвиженіе. Побужденіе къ сему есть столькоже натурально, какъ къ пище и напѣванію. Для дилланти такъ сидѣть есть уже великое мученіе. Тѣ,

которые самой глубокой достигли
спиритности имѣли всегда сильное движе-
ніе на открытомъ воздухѣ на пр. въ
стѣны, солдаты, охотники и вообще
работники. Поэтому надлежитъ имѣть
движеніе на открытомъ воздухѣ, како-
ва бы погода ни была, вѣтромъ или того-
и изв. Самое здоровѣйшее время для дви-
женія предъ обѣдомъ, или послѣ супа
3 или 4 часа.

Тѣлесныя упражненія, какія у
древнихъ были въ употребленіи на пр.
бѣганіе, борьба, фехтованіе, верховья
ѣзде, никогда не должны были осмѣля-
емы въ избреженіи.

Пользованіе свѣжимъ воздухомъ —
улучшающая пища. Чистый воздухъ
есть столько же хорошее укрѣпленіе
и возстановляющее средство для
жизни сколько снѣгъ, испортившій-
ся воздухъ есть для человека смерто-
носный смертоноснѣйшій ядъ. Для сего не
должно ни одного дня упускать, что бы
не воспользоваться чистымъ, свѣжимъ
воздухомъ. Сие обозначается онъ вы-
шнѣшаго, къ снѣгъ, обыкновенно,
весьма обильнаго испаренія бѣлаго.
т. е. онъ великаго возмущенія вѣдѣ-

нѣ и перемѣнѣ погоды. Всегда стараться
 сидѣть, если можно, жиденько, вы-
 ступать по чаше окна. Воздухопроница-
 ные вещи и гамельки сунуть налучшее
 способы къ очищенію воздуха въ поко-
 яхъ, только надобно убѣгать всякаго
 сквозняка въ шире. Воздухъ долженъ быть
 убранно и чистъ. Гораздо лучше жидень-
 ко въ весьма холодномъ, нежели въ весьма
 жаркомъ воздухѣ, курить и сему по-
 добное воздуху не перемѣнять, но
 студясаго сѣ и только на минутку
 заглушить худой воздухъ. Заставля
 драгоцѣныя вещи не оставлять въ воду
 держать вѣтъ и вѣтъ день полагать; на
 ночь же должно вѣтъ сѣ и всякіе дѣ-
 лья въ покое выносить.

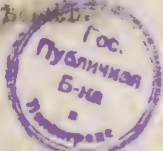
Жизнь проводимая въ селѣхъ
 или въ садѣхъ сѣхъ жиденькой и сѣхъ
 въ вѣтнѣхъ и сѣхъ, здравію, благопо-
 лучію и долголѣтію.

Путешествіе. Польза оной нѣго непи-
 сання. Путешествіе пріятно и сѣхъ
 здоровѣйшія и болѣе намѣреніе сѣхъ
 вѣнчизушій, но сѣхъ лучше путеше-
 ствія на лодкѣ. Туша должно пере-
 жидать положеніе по чаше, и сѣхъ по
 сѣхъ, по лѣтнѣхъ по сѣхъхъ дер-

жизнью и проч. Ночью Ѣхать не должно, разстояніе должно переѣзжать не великое. Часто имѣть опдыхъ. Пищу и питье употреблять умеренно. Годъ жизни вести похоть, который употребляется въ иной землѣ. Убѣгать всякій горячихъ напитковъ, а не вина. Лучше пить воду съ лимоннымъ сокомъ или съ ликеромъ и проч. Гнилью ошывающуюся воду поправляетъ уголь мѣлко испершой. Не оставая никогда на тѣлѣ испаренія. У кого тѣло яѣжно, тому лучше въ дорогѣ носить рубашку изъ тонкой фланели. Чистота сугубо необходима, и потому должно часто мыть бѣлье. Зимой, или въ сырыхъ, холодныхъ странахъ, больше потребно сильное движеніе, нежели лѣтнемъ; или въ жаркихъ странахъ, и лучше дѣлать это рано по утру, нежели послѣ обѣда; многокровные должны сперва посоветоваться съ лѣкаремъ можно ли имъ предпринять путешествіе.

Чистота и вселенное надлежащее омызаніе тѣла, суть средетва почитѣшесствующихъ долгомъ жизни. Отъ болѣйшей чистоты кожи, зависитъ вся чистота нашего тѣла. Того ради по-

требно ее содержать всегда въ однообра-
зномъ испареніи, если желаетъ кто ош-
трапить худыя слѣдствія, особливо
сильныя головныя боли. Чрезъ кожу
входитъ въ тѣло множество воздуш-
ныхъ спиртовыхъ, тонкихъ частицъ, ко-
торыя награждаютъ то, что тѣло все-
дневно переноситъ. Перемѣняющъ, естель
можно, всякой день бѣлье, мыть всякой
день тѣло чистою, свѣжею водою, мы-
ло жѣлако переноситъ, купаться, по край-
ней мѣрѣ разъ въ недѣлю въ теплой
водѣ, растворивъ въ ней нѣсколько мы-
ла. Морскія бани весьма полезны. Ни-
когда не мыться на морозѣ или вскорѣ
послѣ кушанья. Стараться не употреб-
лять шубъ. Платье носить легкое, про-
снорное. Частное тѣлодвиженіе носи-
тельствуесть наиболѣе нечувствитель-
ному испаренію. Всякой жиръ, не со-
сѣвъ выпеченныя мучныя бѣшны, сыръ
и сему подобное, препятствуютъ испа-
ренію. *Надлежащее воздержаніе и уми-
ренность въ пищѣ и питаніи.* — Со-
храненіе зубовъ. Дѣла донна быть раз-
предѣляема по свойству тѣла каждого.
Тѣло зависящъ не столько отъ сво-
йства, сколько отъ количественна бѣшья.



Почти все люди бдѣтъ болѣе нежели помыслио. Не то дасть питательности что мы бдимъ, но только то, что варится въ желудкѣ. Кто хочетъ достигнуть старости, тому не должно быть скоро. Хорошие зубы необходимы нуты; нуту должно стараться о береженіи оныхъ. Неушрѣ помянутъ гонящи по-досланъ ринъ, чистить зубы *угольнымъ порошкомъ лалцолѣ*, ошанивъ жеъ зубныя щетки; съ кущаньемъ употреблять обыкновенно доволѣе количество халба. После обѣда съѣсть корочку, не даваяъ зубы и ринъ. Зубочисти лучше все о перьяхъ. Когда зубъ гниетъ, даждѣ аларъ ошнрѣтъ, не испортился ли все съя вообще? Соки должны поправитъ, зубъ вырванъ, доволѣе еще не за, ацавъ другикъ. Зубы не терпятъ вдругъ горячаго и холоднаго. Убѣтанъ сахару и всего сладкаго, во время кущанья *нужно не должно дѣлать*, продолжая только всесой разварѣ, съѣвъ, шупка, ничего не чинить, не унчить, не дунить; одно съсобошнутъ, а другое преламшнутъ вареніе въ желудкѣ. Помяну кущанья некавъ никакого сладкаго дѣлать, но лучше съознѣ

еѣмъ пухлаго желудка, занимаются сажи-
 нымъ астамомъ, дѣлаютъ предвѣшательство,
 или поспѣе спуска часа, или же есѣмъ са-
 жиемъ лучше время для движенія. Еѣмъ
 менѣе тако расквашивать, тѣмъ менѣе дол-
 жно ѣсть. Иногда изъ ѣды, чѣмъ мно-
 го, чѣмъ желудокъ бѣмъ слабѣе. Невѣ-
 стнаго Еѣмъ вода, спускается болѣе и у-
 сѣмъ буденъ казаться. Больше держатся
 пѣмъ ѣмъ, кой изъ паренна расквашивъ,
 ослабѣе. Еѣмъ, и тогда пѣмъ горячки
 господствуютъ. Оѣмъ многого употребле-
 нія мяса вровъ сытасѣмъ больше горяча и
 остра, нежели пѣмъ, не оспашивъ
 употребленія. За ѣмъ пѣмъ рѣко,
 или иногда, лучше часъ спуска поспѣе.
 Сѣмъ лучшее выпить вода спѣмъ, по-
 чернушая изъ пѣмъ, а не изъ
 ошпыныхъ колодрѣмъ, бушлыки должно
 зашкварить, чѣмъ изъ воды не вышѣмъ
 твердый воздухъ; ибо воздухъ еѣмъ коло-
 дрѣмъ водѣ казаться, дѣмъ и то,
 что вода еѣмъ желудка паренна и желу-
 докъ пѣмъ. Уѣмъ не уѣмъ, ѣмъ
 суповъ не вредны, чѣмъ чѣмъ они
 были не оспѣ горячи и не оспѣ жидки,
 иногда пѣмъ спуска коромъ спуска
 ренскаго вина болѣе воды для употребленія.

Спокойствіе души, удовольствіе —
 Жизнь продолжающая душевные разло-
 жения и упражненія, суть швердныя
 основанія всякаго блага, всякаго здравія
 и долгой жизни. Они въ самыхъ насъ
 находятся. Мы вѣрно находимъ ихъ
 скорѣе въ бѣдности, нежели у богатыхъ,
 знатныхъ, роскошныхъ; паче всего пре-
 одолѣвай страсти. Сіи наиболѣе прекра-
 щаютъ въкъ. Должно приучать себя къ
 благовременному взгляду на жизнь сію не
 такъ какъ на единственныя предметъ
 нашего бытія, но такъ какъ способъ,
 которой дѣлаемъ насъ совершеннѣйшими.
 Мы живемъ не только для сего свѣта.
 Употребляй всякой день въ пользу такъ,
 какъ будто бы былъ онъ одинъ, не за-
 болясь о слѣдующемъ днѣ. Старайся,
 сколько возможно, обо всемъ приобрести
 правильныя понятія. Большая часть
 золъ происходитъ только отъ неразу-
 мія, корыстолюбія и излишняго по-
 сѣщенія. Мудрость единственно есть
 источникъ веселія; безуміе же причина
 скорбей. Не должно никогда опечаваться.
 Вѣра о безсмертіи души превозмогаетъ
 все спраданія. Такъ же радость есть
 одно изъ главнѣйшихъ причинъ подкрѣ-

пляющийъ жизнь. Смѣхъ есть здоровѣй-
 шее изъ всѣхъ тѣлодвиженій. Приятныя,
 забавныя, учебныя книги; разсмаптриваніе
 природы; веселыя, остроумныя разгово-
 ры; музыка, живопись, стихотворство
 и проч. возбуждаютъ, возвышаютъ, укрѣ-
 пляютъ жизненныя силы. *Отвращеніе
 и разумное леченіе болѣзней.* --- *Надле-
 жащее употребленіе врачей и врачевствъ.*
 Къ возрожденію всякой болѣзни принад-
 лежатъ: причина возбудившая и потомъ
 склонность тѣла предаваться сей бо-
 лѣзни. Поэтому спарашься должно оныя
 причины отворотить, или изгнать
 изъ тѣла такую склонность. Слѣ-
 всѣхъ причинъ не можемъ мы уклонить-
 ся. Слѣдующихъ болѣзни производящихъ
 причинъ сколь можно убѣгать потреб-
 но: немѣренности въ пищѣ и питіи,
 невозмѣрительнаго, частаго обхожде-
 нія съ женщинами, великаго разгоря-
 ченія и простуды, страстей, сильнаго
 напряженія души, излишняго или не-
 достаточнаго сна, удержанія испраж-
 неній, яду и проч. До сего сказанное,
 научаетъ убѣгать всѣхъ сихъ причинъ
 и тѣло укрѣплять, чтобъ оно не было
 къ сему склонно. Всякъ долженъ позо-

дяся будешь безтредна. Ни одна меди-
 цинская книга, сколько бы она хороша ни
 была, не можешь того преподать въ
 точности. Мануры всякъ людей разли-
 чны. Ради сего то и рождаются врачи,
 которые посвящаясь на то дѣло свой
 въ о. Для что должно прибѣгать къ
 ихъ совѣтамъ заблаговременно, пока еще
 болѣнь не увеличась, не окажется и по-
 ка еще въ арестъ употребить не нуж-
 но. Лучше предупредить болѣнь, нежели
 лечь ей оказанья. Если дѣйстви-
 тельной болѣзни нѣтъ, то лѣчарства при-
 нимать не должно. Какъ скоро кто что
 нибудь почувствуетъ, вспросить со-
 вѣта у доктора, доиди болѣнь еще не
 оказалась. Говорятъ бывають иногда наи-
 мущимъ лѣкарствомъ. Совѣтъ просить
 у доктора должно заблаговременно.
 Быть совершенно опровергнуто, рассказъ
 бѣдъ ищущаго о прошедшемъ и о насто-
 ящемъ, иѣтъ къ доктору неограничен-
 ную дѣятельность, молодъ ли отъ насъ
 смеръ; не признавать къ себѣ лѣчаря,
 которой въ болѣзни одичѣлъ лѣчарств-
 вомъ или каими забудь срыпанными сред-
 ствами вѣлѣтъ не хочешь, который само-
 лышай, нескромный, другихъ презираетъ

и лѣченіѣ на животиѣ или на смерниѣ, и
 которой лѣчишѣ за деньги и изѣ любо-
 честиѣ. Истинный врачъ взираетѣ толь-
 ко на здоровье и жизнь. Наилучшій врачъ
 тотѣ, который вмѣситѣ и другѣ. Оц-
 даванъся лѣчишѣ одному лѣкарю, чѣмѣ
 больше лѣкарей, тѣмѣ вредиѣе для бо-
 лѣзней. Кто склоненѣ кѣ кровоточенію
 и проч. тому тщательнѣо наблюдаѣтъ
 пошребнѣо, чѣмѣбѣ натуру свою при семѣ
 оставишѣ.

Чистота во всѣхѣ болѣзняхѣ необ-
 ходимо нужна, *нечистота* же разира-
 вляетѣ всякую болѣзнь вѣ высочайшемѣ
 снѣсении. Всякой день пошребнѣо оспорож-
 но перемѣнѣтъ бѣлье, очищатѣ воздухѣ,
 снѣрашѣся, чѣмѣбѣ не было смознаго вѣ-
 шру. Всѣ испраженія нѣмѣи же часѣ изѣ
 больницы выносиѣтъ вонѣ, стараѣшѣся
 чѣмѣбѣ не было много людей, животи-
 ныхѣ, цѣвѣшѣи, ошпатковѣи кушанья,
 смарата платѣя, словомѣ ничего чѣи
 дѣетѣ ошѣ себя испареніѣ.

*Спасеніѣ оѣ скоролостижныхѣ слу-
 чаяхѣ смерти. Смотри: краткая для
 народа книжка.* Впрочемѣ пошребнѣо
 укрѣплѣтъ шѣло, упражнѣшѣся вѣ пла-
 ваніи, бѣгѣи, лазаніи и проч. Стара-

тятся приобретѣть себѣ во всѣхъ возмож-
ныхъ вѣщахъ ясное познаніе. Въ книгахъ
и средоточіяхъ, Богу благодареніе, и имѣ
недостатка имѣть. Укрѣпляй тѣло и
духъ, чѣмъ могъ ты все сносить и
ничего не устращаться. Сохраняя все
се, что и возможно, если только же-
лаешь кѣмъ, можно достигнуть здоровой
и честнѣйшей старости и сію еще
продлить.

Старость. Въ старости бываетъ
недостатокъ въ естественной тепло-
тѣ. Сію теплоту должно стараться
сохранить и приумножить. Пищу упо-
треблять въ желудкѣ удобоваримую,
больше жидкую, нежели густую, пита-
тельную, нѣсколько раздражающую и
вкусную. Теплыя бани весьма благоспо-
собствуютъ здоровью. Убѣгать всѣхъ
сильныхъ испражнений, на пр. кровопу-
сканій и слабительныхъ. Приучать себя
исправлять все дѣла въ назначенное вре-
мя и назначеннымъ порядкомъ. Тѣлу
попрочно движеніе, но не такое, ко-
рое бы могло утомить: наилучше ѣзда
и преніе, приятныя разположенія и упраж-
ненія души, приносятъ несказанную

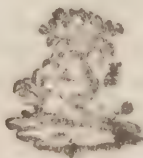
пользу. Кто всегда веселъ, и доволенъ,
тотъ достигнетъ снарости.

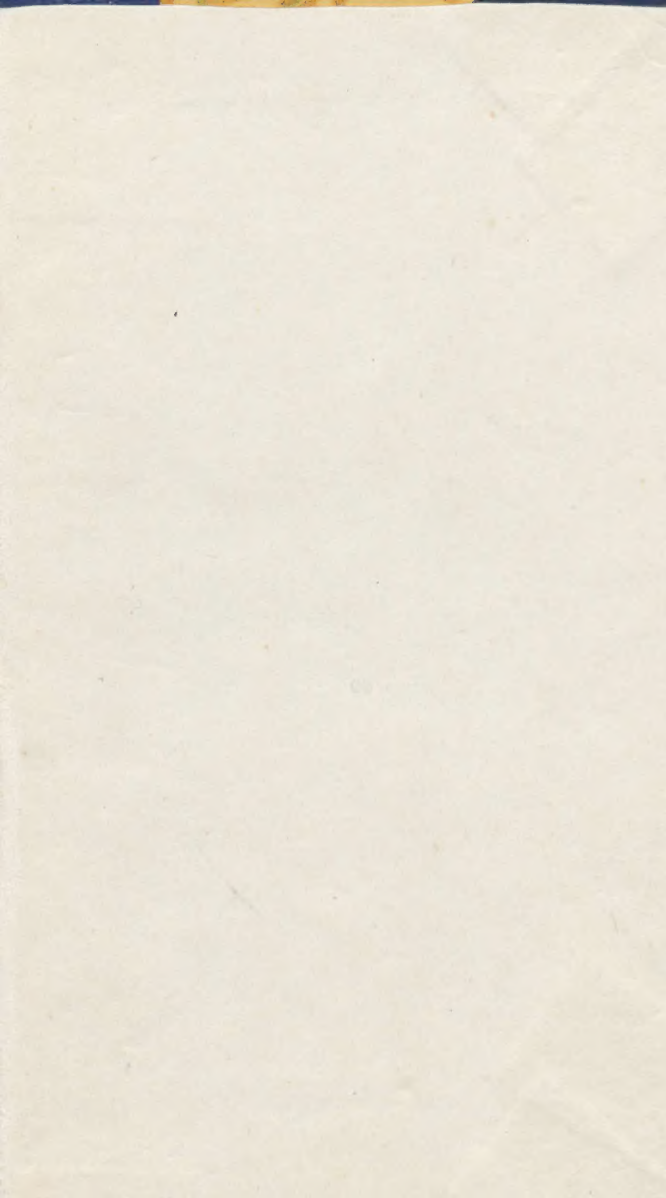
Сокровенности, какъ продлить здо-
вѣку свой вѣкъ, или какъ достигнуть
глубокой снарости, обрѣтаются то-
мо въ благоумеренномъ житиѣ, въ со-
блюдении правилъ о сохраненіи здоро-
вья, а не въ анискахъ.

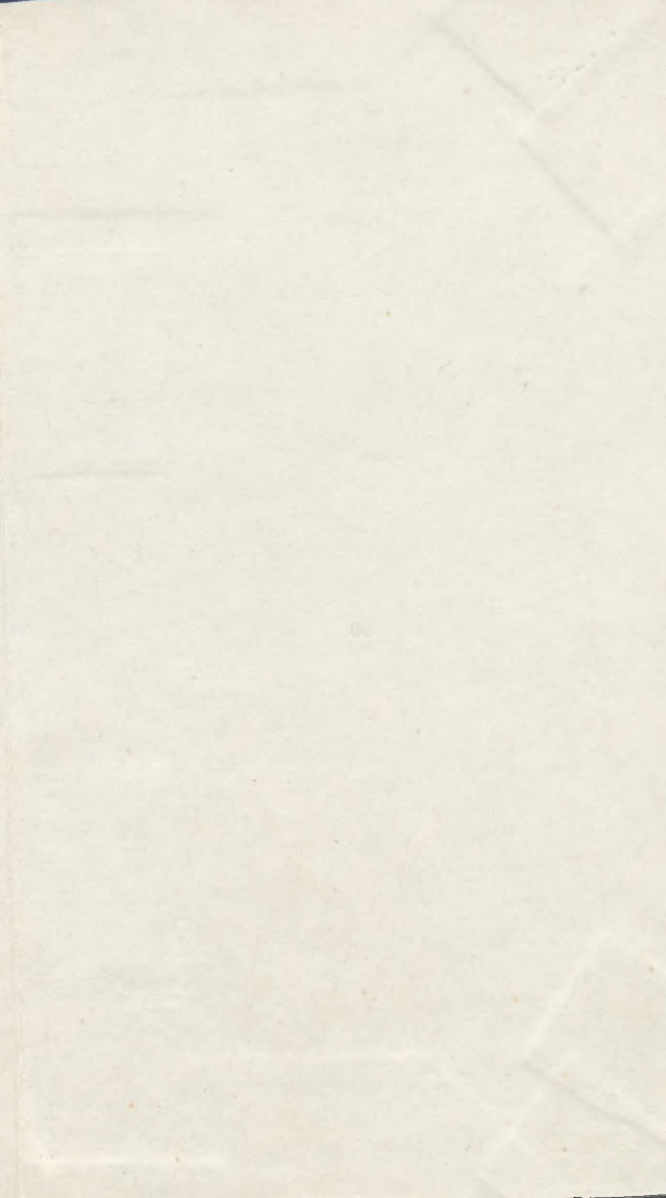
Будь укреплѣнъ.

Доведено для сего жити, что имѣетъ
хлѣбъ и воду; говоритъ Сирахъ глав.
29 ст. 28

Общее правило при всѣхъ обѣдахъ,
прежде ссладити: жизнь много,
а время мало.







18.8.3.15.